



De publicación inmediata: 27/7/2023

GOBERNADORA KATHY HOCHUL

LA GOBERNADORA HOCHUL RECOMIENDA TENER PRECAUCIÓN, YA QUE ESTÁ VIGENTE LA ALERTA POR CALOR EXCESIVO Y SE ESPERAN NIVELES DE TEMPERATURA NO SALUDABLES EN MUCHAS REGIONES DEL ESTADO DE NUEVA YORK

El valor del índice de calor, o "sensación térmica", se pronostica que estará en los 100 grados Fahrenheit para las áreas de menor elevación hasta viernes

Se emitió la alerta por calor excesivo para la ciudad de Nueva York desde el jueves por la mañana hasta el viernes por la noche

Alerta por calor para Long Island y partes de muchas regiones del norte del estado

Parques Estatales ofrecen [horarios extendidos](#) en las instalaciones de natación en todo el estado

La gobernadora Hochul les recuerda a los neoyorquinos que se preparen para condiciones climáticas extremas y conozcan cuál es su [centro de refrigeración](#) más cercano

La gobernadora Kathy Hochul recomendó hoy a los neoyorquinos que tengan cuidado, ya que las condiciones de calor extremo continúan en el pronóstico para gran parte del estado el jueves y viernes, con valores de índice de calor, o "sensación térmica", que se esperan entre mediados de los 90 y los 100 grados Fahrenheit. El Servicio Meteorológico Nacional emitió una advertencia de calor excesivo para la ciudad de Nueva York a partir del jueves por la mañana y hasta el viernes por la noche, ya que actualmente se pronostica que los índices de calor alcanzarán los 105 grados Fahrenheit o más durante ese período de tiempo. Las regiones de Long Island y Mid-Hudson también tendrán índices de calor de tres dígitos a partir del jueves y, el viernes, muchas regiones del norte del estado tendrán índices cercanos a los 100 grados Fahrenheit. La gobernadora Hochul alentó a los neoyorquinos a prepararse para dos días seguidos de altas temperaturas y humedad en todo el estado.

"Los neoyorquinos deben tomar todas las precauciones que puedan durante los próximos días para mantenerse frescos y seguros, ya que la combinación de calor y

humedad extremos representará un riesgo significativo para la salud de las personas vulnerables", **dijo la gobernadora Hochul**. "Mi administración estará monitoreando de cerca los impactos del clima y alentamos a los neoyorquinos a mantenerse hidratados, tener un plan si necesitan refrescarse y cuidar a nuestros vecinos vulnerables y seres queridos durante este tiempo".

La comisionada de la División de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia (DHSES, por sus siglas en inglés), Jackie Bray, comentó: "Las temperaturas aparentes en los tres dígitos son peligrosas para las poblaciones vulnerables y para quienes se encuentran al aire libre por períodos prolongados. Tomen todas las precauciones que puedan para mantenerse seguros durante los próximos días y reconsideren las actividades al aire libre si son sensibles al calor y la humedad".

Se recomienda a los neoyorquinos estar atentos al pronóstico meteorológico a fin de mantenerse actualizados. Para obtener una lista completa de los controles, las alertas y las advertencias del clima, así como de los pronósticos más recientes, visite el [sitio web](#) del Servicio Meteorológico Nacional.

Los neoyorquinos pueden visitar el sitio web del Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) para obtener una lista actualizada de los [centros de refrigeración](#), ofrecidos por los departamentos de salud locales y las oficinas locales de manejo de emergencias.

El Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York también recuerda a los neoyorquinos que el calor es el principal asesino relacionado con el clima en Estados Unidos. Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir, pero anualmente muchas personas sufren los efectos del calor extremo. Algunas personas corren un riesgo mayor que otras de padecer enfermedades relacionadas con el calor. Los neoyorquinos deben conocer los factores de riesgo y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor para protegerse y proteger a los que aman.

Estos son los síntomas de un golpe de calor:

- Piel caliente, seca y roja
- Pulso acelerado
- Respiración acelerada y superficial
- Temperatura corporal superior a 105 grados
- Pérdida de la lucidez, confusión o pérdida de la conciencia

Preparativos de las agencias

Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia (DHSES, por sus siglas en inglés)

El Centro de Operaciones de Emergencia de la Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia del estado de Nueva York está monitoreando el pronóstico del

tiempo con una estrecha vigilancia sobre la sensación térmica esta semana. La DHSES se está comunicando con los administradores de emergencias locales en todo el estado y coordinará cualquier posible respuesta de la agencia estatal para ayudar a los gobiernos locales. Las reservas del estado están equipadas para desplegar recursos, según sea necesario, en las partes afectadas del estado.

Departamento de Servicios Públicos (DPS, por sus siglas en inglés)

El DPS del estado de Nueva York está haciendo un seguimiento de las condiciones del sistema eléctrico y supervisando la respuesta de las empresas de servicios públicos a cualquier situación que pueda surgir como resultado del calor extremo de esta semana, además de la actividad de tormentas eléctricas de hoy. Las empresas de servicios públicos de Nueva York tienen aproximadamente 5,710 trabajadores disponibles, en caso de necesitarlos, para participar en los esfuerzos de evaluación de daños, respuesta, reparación y restablecimiento del servicio en todo el estado de Nueva York ante cualquier incidente relacionado con el clima esta semana. Esto incluye a los 210 trabajadores de línea externos contratados asegurados por National Grid para aumentar su fuerza laboral en las divisiones de la Región Central y Región Este para el evento de tormentas eléctricas de hoy. El personal de la agencia vigilará el funcionamiento de los servicios públicos durante el evento y se asegurará de que las empresas de servicios públicos envíen el personal adecuado a las regiones que sufran el mayor impacto.

Oficina de Parques, Recreación y Preservación Histórica (OPRHP, por sus siglas en inglés)

Los Parques Estatales de Nueva York tienen instalaciones en todo el estado donde el público puede ir a refrescarse en las piscinas, masas de agua o parques con rociadores de agua. Para ver una lista de las instalaciones de natación disponibles en los Parques Estatales, haga clic [aquí](#).

Consejos de seguridad para altas temperaturas

Para ayudar a los neoyorquinos a mantenerse a salvo durante el calor excesivo, siga la guía descrita a continuación y visite la [página web](#) del DHSES con consejos de seguridad para afrontar el calor.

Prepárese

Es importante tomar precauciones para evitar el agotamiento por calor. Esto incluye ajustar su cronograma para evitar estar al aire libre durante las horas más calientes del día y modificar su alimentación y consumo de agua cuando sea posible. Para ayudar a los neoyorquinos a mantenerse a salvo durante el calor excesivo, siga la guía descrita a continuación y visite la [página web](#) del DHSES con consejos de seguridad para afrontar el calor.

- Reduzca las actividades y los ejercicios pesados, especialmente durante las horas de sol pico.
- Ejercítese temprano a la mañana, antes de las 7 a. m.

- Consuma menos proteínas y más frutas y verduras. Las proteínas producen calor metabólico y lo aumentan, lo que se traduce en pérdida de agua. Consuma comidas en porciones más pequeñas, pero con mayor frecuencia. No consuma alimentos salados.
- Beba al menos entre 2 y 4 vasos de agua por hora durante los momentos de calor extremo, aun si no tiene sed. Evite las bebidas que contengan alcohol y cafeína.
- De ser posible, evite la exposición directa al sol y permanezca en lugares con aire acondicionado. El sol calienta la parte interna del cuerpo, lo que puede provocar deshidratación. Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso más cercano al suelo, fuera del sol directo, o vaya a un edificio público que tenga aire acondicionado.
- Si debe salir, utilice una loción con bloqueador solar con un factor de protección solar mínimo de 15, y un sombrero para proteger el rostro y la cabeza.
- Cuando esté al aire libre, vista ropa suelta, liviana y de colores claros. Cubra tanta piel como sea posible para evitar quemaduras y los efectos de sobrecalentamiento en el cuerpo.
- Nunca deje a niños, mascotas o personas que requieran cuidados especiales dentro de un vehículo estacionado, especialmente durante períodos de calor intenso en el verano. Las temperaturas dentro de un vehículo cerrado pueden llegar rápidamente a más de 140 grados Fahrenheit. La exposición a temperaturas tan elevadas puede ser fatal en cuestión de minutos.
- Intente asegurarse de que sus vecinos se encuentren bien si se produce una ola de calor, especialmente si son personas de edad avanzada o tienen niños pequeños o discapacitados específicos. Asegúrese de que haya suficiente alimento y agua para sus mascotas.
- La exposición prolongada al calor puede ser dañina y potencialmente letal. Llame al 911 si usted o alguien que conoce presenta síntomas o señales de enfermedades debidas al calor, incluidos dolores de cabeza, mareos ligeros, calambres musculares, náuseas o vómitos.

Ahorre electricidad

La Autoridad de Investigación y Desarrollo de Energía del Estado de Nueva York (NYSERDA, por sus siglas en inglés) recomienda tomar medidas inteligentes para reducir el consumo de energía, en especial durante los períodos de picos de demanda, ya que no solo ayuda a reducir el pico de demanda del estado, sino que también ahorra dinero a los consumidores cuando la electricidad es más cara. Para reducir el uso de energía, especialmente durante los períodos de máxima demanda, se alienta a las personas a que apliquen algunas de las siguientes medidas de ahorro de energía, las cuales son de bajo costo o sin costo:

- Cierre las cortinas, ventanas y puertas en el lado de su casa que dé al sol para reducir la acumulación de calor solar.

- Apague los equipos de aire acondicionado, luces y otros aparatos cuando no esté en casa, y utilice un temporizador para encender los equipos de aire acondicionado aproximadamente media hora antes de volver a casa. Utilizar zapatillas eléctricas avanzadas para apagar de una sola vez todos los electrodomésticos de su hogar y ahorrar energía.
- Los ventiladores pueden hacer que las habitaciones se sientan 10 grados más frescas y consumen 80% menos de energía que los equipos de aire acondicionado.
- Si va a comprar un equipo de aire acondicionado, asegúrese de que esté certificado con la norma ENERGY STAR, que utilizan hasta un 25% menos de energía que los modelos estándares.
- Fije la temperatura de su equipo de aire acondicionado en 78 °F o más para reducir sus costos de electricidad.
- Instale su equipo de aire acondicionado en una ventana central, no en una lateral, para permitir una mejor circulación del aire.
- Considere instalar la unidad hacia el norte, el este o en la zona de su hogar que reciba la mayor cantidad de sombra. Si el equipo de aire acondicionado está expuesto a la luz solar directa, deberá trabajar más y utilizará más energía.
- Selle los espacios alrededor del equipo de aire acondicionado con masilla para evitar que el aire frío se escape.
- Limpie los ventiladores de refrigeración y del condensador, junto con las serpentinas, para garantizar el funcionamiento correcto de su equipo de aire acondicionado, y revise el filtro todos los meses para reemplazarlo si se necesita.
- Utilice electrodomésticos tales como máquinas lavarropas, secarropas, lavavajillas y hornos temprano por la mañana o tarde en la noche. Esto también lo ayudará a reducir el índice de humedad y calor en su hogar.
- Utilice bombillas eléctricas eficientes y certificadas con la norma ENERGY STAR en lugar de bombillas incandescentes, con lo que ahorrará un 75% de energía.
- Cuando sea posible, utilice el horno de microondas para cocinar. Los hornos de microondas utilizan aproximadamente 50% menos de energía que los hornos convencionales.
- Cuelgue la ropa en un tendedero para secarla. Si va a utilizar un secarropas, recuerde limpiar el filtro para pelusa antes de cada carga.
- Intente llevar un control de las diferentes maneras en las que utiliza el agua en su hogar. En vez de utilizar de 30 a 40 galones de agua para bañarse, instale una ducha de flujo reducido, con la cual consumirá 3 galones menos de agua por minuto.
- Reduzca el ajuste de temperatura en su lavadora y enjuague con agua fría para reducir el consumo de energía.
- Puede encontrar más consejos sobre cómo preservar la energía en el sitio web de la NYSERDA [aquí](#).

Seguridad en el agua

- **Supervisión de adultos.** Esta es la forma número uno de prevenir ahogamientos. Nunca deje a los niños desatendidos en el agua o cerca de ella, y designe siempre a un Vigilante. Esta persona no debe estar leyendo, enviando mensajes de texto, usando un teléfono inteligente, bebiendo bebidas alcohólicas ni distrayéndose de otra manera.
- **Elija colores brillantes.** Los estudios demuestran que el color del traje de baño puede marcar la diferencia en cuanto a la visibilidad. Considere el color del traje de baño de su hijo antes de ir a una piscina, playa o lago. Para piscinas de fondo claro, el rosa neón y el naranja neón tienden a ser los más visibles. Para lagos y piscinas de fondo oscuro, el naranja neón, el verde neón y el amarillo neón tienden a ser los más visibles.
- **Identifique a los bañistas que necesitan ayuda.** Si bien tendemos a pensar que los bañistas en problemas agitarán las manos y harán mucho ruido, es posible que no siempre sea así. Tenga cuidado con las personas cuya cabeza está baja en el agua (boca sumergida) o inclinada hacia atrás con la boca abierta, los ojos cerrados o imposibilitados para enfocarse, las piernas verticales en el agua, o que intentan nadar pero no avanzan.
- **Clases de natación.** Diversos estudios indican que las clases de natación previenen los ahogamientos. Aprenda a nadar y enséñale a su hijo a nadar.

Consejos de seguridad en aguas abiertas

- **Use chalecos salvavidas.** Ponga chalecos salvavidas a los niños cada vez que estén en una embarcación o participando en otras actividades recreativas en aguas abiertas. Los niños que no saben nadar siempre deben usar dispositivos de flotación personal. La ley del estado de Nueva York exige que los niños menores de 12 años usen un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera en un bote o embarcación. Para obtener más información sobre los chalecos salvavidas adecuados, visite el [sitio de la Guardia Costera de los Estados Unidos](#).
- **Elija un lugar en la playa cerca de un salvavidas** y solo nade cuando haya un salvavidas en servicio.
- **Esté atento a las banderas de advertencia** y conozca lo que significan. Las banderas verdes generalmente marcan las áreas designadas para nadar; asegúrese de nadar entre las banderas verdes. Las banderas amarillas pueden indicar una playa con oleaje fuerte o una alerta. Las banderas rojas indican peligro, y nadie debe nadar cuando con esta bandera. Las designaciones de las banderas pueden variar, así que asegúrese de comprender el código de colores antes de ir a nadar.
- **Tenga cuidado con las corrientes de resaca.** Las corrientes de resaca son poderosas corrientes que retroceden desde la costa. Tienden a formarse cerca de un punto poco profundo en el agua, como un banco de arena, o cerca de embarcaderos y muelles, y pueden ocurrir en cualquier

playa con olas rompientes, ¡incluidos los Grandes Lagos. Son el peligro número uno para los bañistas y pueden arrastrar al mar incluso a los nadadores más fuertes. Si está atrapado en una corriente de resaca, trate de mantener la calma y no luche contra ella. Nade paralelo a la orilla hasta que esté fuera de la corriente y flote o camine en el agua si comienza a cansarse. Encontrará más información del Servicio Meteorológico Nacional en [Break the Grip of the Rip!](#)

- **Tenga cuidado con las olas grandes y el oleaje fuerte.** Nadar en el océano es diferente a nadar en una piscina o lago tranquilo. Las olas grandes pueden derribar fácilmente a un adulto. Esté preparado para olas fuertes y desniveles repentinos cerca de la orilla.

Consejos de seguridad en la piscina

- **Instale cercos.** Instale cercos de seguridad apropiados alrededor de piscinas y jacuzzis en el hogar. Esto incluye cercas, portones, alarmas de puertas y cubiertas.
- **Alarmas para piscina.** Instale una alarma para piscina para detectar y notificar si alguien accede al área de la piscina cuando esta no está siendo vigilada.
- **Piscinas pequeñas.** Vacíe y guarde las piscinas portátiles más pequeñas cuando no estén en uso.
- **Cubra los desagües.** Mantenga a los niños alejados de los desagües, tuberías y otras aberturas de la piscina para evitar que se atasquen. El cabello, las extremidades, las alhajas o los trajes de baño de los niños pueden atascarse en una abertura de drenaje o succión. Además, asegúrese de que cualquier piscina y jacuzzi que use tenga tapas de desagüe que cumplan con las normas federales de seguridad, que incluyen la forma del desagüe, el tamaño de la tapa del desagüe y la velocidad del flujo de agua. Obtenga más información [aquí](#).

Para ver una lista de las instalaciones de natación disponibles en los Parques Estatales, haga clic [aquí](#).

###

Más noticias disponibles en www.governor.ny.gov
Estado de Nueva York | Cámara Ejecutiva | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[CANCELAR SUSCRIPCIÓN](#)